DROGA do ZDROWIA

Nr. 11
1932
LISTOPAD



Droga wiodąca do siły i piękna



Siła i uroda — oto dwa cele, do których powinien dążyć każdy człowiek. Osiągnąć siłę i tężyznę wewnętrzną jest celem mężczyzny, osiągnąć piękność — to cel dążeń kobiecych. Piękność mężczyzny polega na sile, piękność kobiety na harmonji, która odzwierciedla się w wyrazie jej twarzy.

Praca daje mężczyźnie siłę i tem samem uszlachetnia jego urodę, dlatego zapewne spotykamy tylu pięknych ludzi w zawodach, które wymagają wielkiego wysiłku. Piękność kobiety jest bardziej krucha i nie znosi nadmiernych wysiłków fizycznych. Oczywiście, należy pamiętać o tem, że przepracowanie, zwłaszcza w połączeniu ze złemi warunkami życiowemi, jak złe mieszkanie, niedostateczne odżywianie, odbija się ujemnie i na urodzie mężczyzny, nigdy jednak zjawisko to nie występuje tak jaskrawo, jak w odniesieniu do kobiety. Przyjrzyjmy się stosunkom wiejskim: na wsi kobieta ponosi trud pracy na roli i w domu na równi z mężczyzną. Jakiż z tego wynik? Mężczyźni do późnego nieraz wieku zachowują urodę, smukłość postawy, sprężystość ruchów, natomiast kobiety, ledwo przeminie pierwszy okres młodości, zamieniają się w istoty zwiędłe, zniszczone, często zupełnie zniekształcone fizycznie. Te same stosunki spostrzegamy w rodzinach, należących do miejskiego proletarjatu.

Zaznaczamy z naciskiem: praca sama przez się nie niszczy zdrowia, nie wyczerpuje sił człowieka; do ruiny zdrowia, a tem samem i urody doprowadzają jedynie złe warunki pracy, jej nadmiar, monotonja, nie dopuszczająca do żadnej odmiany, np. jednostajność ruchów, lub zawsze ta sama postawa w warsztacie.

Sport, z biegiem lat coraz bardziej oceniany i rozpowszechniany, gimnastyka i wszelkie ćwiczenia cielesne stanowią znakomitą przeciwwagę pracy, która jednostronnie rozwija tylko pewne grupy mięśniowe, na czem, oczywiście, cierpieć musi całość ustroju. Udostępnienie sportu, ruchu i gimnastyki szerokim masom posiada pierwszorzędne znaczenie dla pielęgnowania piękności i siły. Kobieta w swem dążeniu do dorównania mężczyźnie na każdem polu i w tej dziedzinie usiłuje dotrzymać mu kroku, co niezawsze korzystnie odbija się na jej urodzie. Jak już powiedzieliśmy: siła jest pięknością mężczyzny, od kobiety jednak żądamy czego innego. Na urodę jej składają się takie momenty, jak uduchowiony wyraz twarzy, wdzięk, harmonja rysów, ruchów i podstawy. Toteż uprawianie pewnych sportów niezawsze dodatnio oddziałuje na jej urodę, a upodobnianie się do mężczyzny przez nadmierny fizyczny wysiłek odbiera jej wrodzony urok i często niszczy zdrowie. Istnieje wiele sportów, które wogóle nie licują z ustrojem kobiecym. Czy można wyobrazić sobie coś równie urągającego wymogom estetyki, jak kobietę w walce pięściarskiej, lub szybkobiegaczkę, dochodzącą do mety z przekrwioną, kurczowo ściągniętą twarzą i spoconą głową?...

Należy sobie uświadomić, że na polu sportów, wymagających dużej siły i wytrzymałości, kobieta nigdy nie dorówna mężczyźnie. Dlatego powinna ona wyszukać sobie sposobność wyżycia się sportowego, które harmonizuje z jej naturą i przeznaczeniem. Tenis, lekkoatletyka, gimnastyka, taniec — oto dziedziny, w których może dotrzymać kroku mężczyźnie, które wyrobią jej siłę w harmonji z urodą i podkreślą naturalny wdzięk jej postaci. Ćwicząc się w tych kierunkach, osiągając możliwą doskonałość, nie trwoni sił bezpożytecznie, lecz wzmacnia zdrowie i urzeczywistnia ideał piękna.

Dr. B. W.



SMUKŁA LINJA







Dzisiejsza moda wymaga smukłej linji i kobiety starają się wszelkiemi środkami, by stać się szczupłe. Niestety, te środki nie zawsze wychodzą na zdrowie i często sztucznie „wysmuklona" kobieta musi się długo leczyć.

Jednakże przy mądrem postępowaniu da się wiele osiągnąć bez niszczenia zdrowia. Nierozsądne głodzenie się prowadzi do wycieńczenia, można jednak przez odpowiedni dobór pokarmów nie dopuścić do bujania tkanki tłuszczowej. W tym celu należy używać jaknajmniej cukru, masła, chleba i pieczywa wszelkiego rodzaju. Tęgie osoby nie powinny jeść więcej, niż sto gramów chleba na dzień, natomiast mogą w dowolnej ilości spożywać sałatę, jarzyny, owoce, jaja, chude mięso i pić mleko. Przy takiej diecie łatwo można uzyskać spadek wagi. Jeszcze pewniejszy skutek osiągniemy łącząc z taką dietą gimnastykę, kąpiele i sport na świeżem powietrzu.

Wszelkie specjalne zabiegi odtłuszczające, jak „głodówkę", „kurację mleczną"i t. p. można przeprowadzać tylko za zgodą i ściśle według wskazówek lekarza. — Zdrowie najlepiej zdobi człowieka: nie pomoże smukła linja, okupiona chorobliwą cerą, nadwyrężeniem serca i ogólnem wyczerpaniem ustroju. *Dr A.*





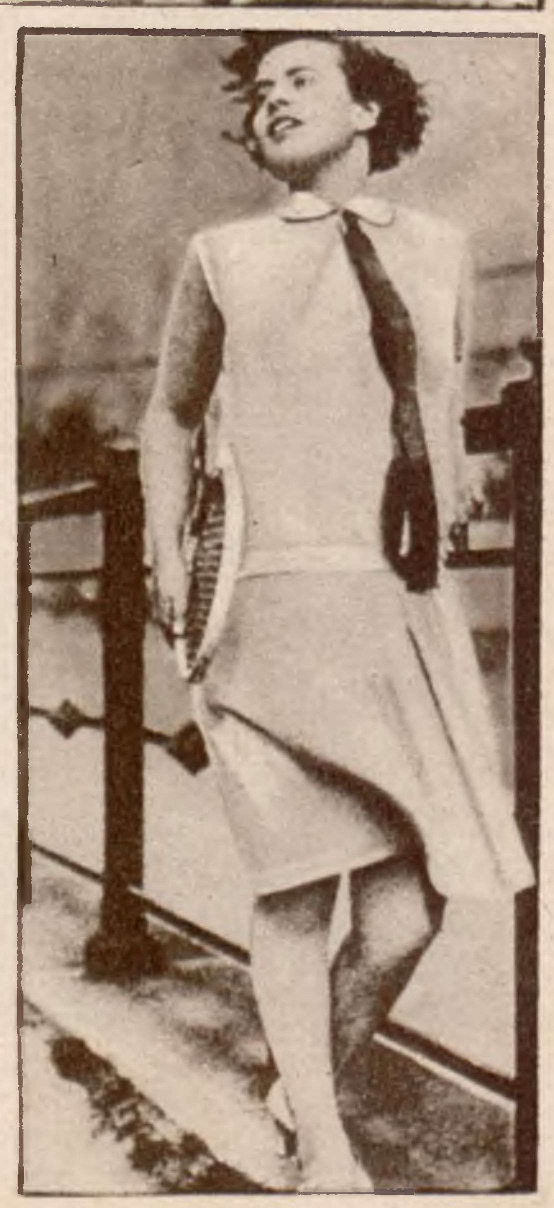


Jak się kobiety ubierały dawniej?

Wąski, ściśnięty stanik, który uciskał płuca i spychał w dół wnętrzności. — Suknia zapięta pod brodą i długie rękawy, tamujące dostęp powietrza. — Długa, wznosząca tumany pyłu spodnica. — Ciężki, niewygodny kapelusz, niszczący włosy i ugniatający czaszkę.

A dziś?

Lekka, luźna sukienka, nie krępująca działalności żadnych narządów wewnętrznych. — Krótkie rękawy, goła szyja, dzięki czemu skóra może należycie oddychać. — Krótka, nie przeszkadzająca w ruchach spodniczka. — Głowa bez przykrycia, albo w lekkim, wygodnym kapeluszu.



Oszczędzanie zdrowia przy pracy domowej



Nie zasłaniaj sobie światła przy prasowaniu

Często się dziwią ludzie, że kobieta się męczy i wyczerpuje pracą domową i stąd wyprowadzają wniosek o jej niedołęstwie i słabości. Gdybyśmy jednak kazali wykonać tę samą pracę silnemu mężczyźnie, byłby się również bardzo znużył. Obliczono, że długość drogi, jaką robi codziennie gospodyni domu przy swej zwykłej pracy, wynosi kilkanaście kilometrów. Nic więc dziwnego, że tyle kobiet skarży się na bóle w krzyżach i cierpi na obrzęk nóg. Współcześni lekarze dobrze znają objawy tej specjalnej choroby „pań“ domu i pouczają o sposobach zapobiegania jej. Ale kto ich słucha? Kobiety nie myślą o swem zdrowiu, póki nie doprowadzą swego stanu do zupełnego wyczerpania. Wtedy muszą leżeć, zupełnie wstrzymać się od pracy, a wiemy, jaką to jest klęską dla gospodarstwa, gdy zabraknie w niem gospodyni. Czyż nie lepiej zapobiec temu we właściwym czasie? Większa część codziennej bieganiny dałaby się uniknąć, gdyby gospodyni należycie rozplanowała swą pracę, tak, żeby mogła uniknąć niepotrzebnej bieganiny. I bez tego będzie musiała wykonać dużo niezbędnych wysiłków. Zamiataczowi ulicznemu nigdyby nie przyszło do głowy, żeby ręką kłaść śmieci na łopatę, gospodyni zaś domu stale biega po mieszkaniu ze śmietniczką i co chwilę się schyla, zbierając śmieci. Uprzytomnijmy sobie, jaką niepotrzebną utratę sił daje to przez tydzień, przez rok, przez całe życie! A przecież już od dawna istnieją praktyczne i niedrogie przyrządy, których używanie może zaoszczędzić wiele pracy. Jednak szkodliwsze od ciągłego kręcenia się po mieszkaniu jest długie stanie w kuchni, szczególnie na kamiennej podłodze. Prawie wszystkie kobiety cierpią przez to i skarżą się na różne dolegliwości. Ale jak niewiele z nich ogranicza to stanie do istotnej potrzeby. Liczne prace kuchenne np. obieranie jarzyn, skrobanie ziemniaków, a nawet prasowanie można wykonywać siedząc; przy praniu, zwłaszcza cieńszych sztuk bielizny, można również siedzieć. Gdyby kobiety wykonywały stojąc tylko te prace, których nie można wykonać w innej postawie, nie nużyłyby się tak łatwo i uniknęłyby tego, że już podczas obiadu są zmęczone i nie mogą zająć się dziećmi oraz innemi sprawami dla braku siły i więdną przedwcześnie, uginając się pod ciężarem szarego codziennego życia.

Praca domowa bardzo się różni od zawodowej. Jest ona bardziej urozmaicona, stale się zmienia. Łączy się w niej wysiłek fizyczny z pracą umysłu, a więc nie tak nuży, jak monotonny, jednostajny ruch w pracy zawodowej, ani nie wyczerpuje w tym stopniu, jak praca wyłącznie umysłowa. Nerwy również nie dochodzą do takiego napięcia, jak w pracy zawodowej. Poza tem zajęcia domowe uprzyjemnia myśl, że pracuje się dla siebie, dla swych bliskich, że im się stwarza miłe, przytulne gniazdko, w którem każdy dobrze się czuje. Przeto praca domowa jest mniej wytężająca, mniej nużąca, niż zarobkowa, pod jednym warunkiem: należy przestrzegać higjeny.

Przedewszystkiem należy pamiętać o tem, żeby w mieszkaniu było dużo świeżego powietrza. Czy stoisz nad balją, czy przy piecu, czy prasujesz, czy zamiatasz, otwórz okno. Wtedy kurz, para, zaduch nie dokuczą ci, nie wywołają bólu głowy, nie będą niszczyć płuc.

Podczas zamiatania uważaj, aby nie tworzyć tumanów kurzu, który dostaje się do płuc i stale je zanieczyszcza. Skrop podłogę, owiń miotłę wilgotną szmatą, posadzkę ścieraj suknem, a unikniesz pyłu.

Prasując, zwróć uwagę, aby węgiel był dobrze wypalony i z żelazka nie wydostawał się szkodliwy czad!

Szyjąc, uważaj, aby światło padało na materjał i igłę maszyny, a nie zepsujesz wzroku. Nie szyj o zmroku! Głupia oszczędność na świetle przyprawi cię o długie cierpienia, a czasem nawet o ślepotę.

Zagranicą praca domowa jest bardzo ułatwiona, dzięki zmechanizowaniu szeregu czynności gospodarskich (elektryczne zamiatacze, gazowe kuchnie i t. p.). Oszczędza dużo ludzkiego wysiłku. Nie mając u siebie tych udoskonaleń, tem bardziej musimy trzymać się powyższych wskazówek dla ochrony swego zdrowia...



Przy szyciu trzeba zwracać uwagę, by światło padało na igłę i materjał

Zdrowiu kobiety szkodzi
praca
zbyt ciężka, wymagająca ciągłej pozycji stojącej, narażająca na zatrucie ustroju



Jak nie [illegible]y zamiatać



Jak się p[illegible]no zamiatać

Zdrowiu kobiety szkodzi
praca
w dusznem powietrzu,
przy wysokiej temperaturze,
bez odpoczynków



Niepotrzebnie się schylają i podnoszą ramiona



Balja stoi za nisko — piorąca musi się niepotrzeqnie pochylać

Pielęgnowanie cery



Skóra twarzy ludzkiej, której wygląd zowiemy zazwyczaj cerą, wymaga staranniejszej pielęgnacji, aniżeli skóra innych części ciała, gdyż jest bezpośrednio wystawiona na wpływy powietrza, a piękna cera jest jednym z zasadniczych czynników urody kobiecej.

O cerę dbać należy stale, najwięcej jednak starań winno się jej poświęcać w zimowych miesiącach, kiedy mróz, wilgoć i ostre wiatry bezpośrednio i szkodliwie na nią oddziałują. Skóra twarzy nie stanowi jakiegoś specjalnego narządu i jest jedynie częścią całej skóry, pokrywającej ciało ludzkie i, jako taka, pozostaje w ścisłym związku z innemi narządami (krew, układ limfatyczny, nerwy i gruczoły). Często, pewne schorzenia skóry stanowią jedynie wskazówkę, że w ustroju zachodzą głębsze zmiany chorobowe. Innemi słowy, piękna i zdrowa cera najczęściej świadczy o całokształcie zdrowia danego człowieka. Można wprawdzie, chwilowo usuwać usterki cery i urody przy pomocy różnych zabiegów, przedewszystkiem jednak należy pamiętać, że tylko pełne zdrowie i odpowiedni, normalny sposób życia zapewni jej trwałą świeżość i piękno.

A teraz postawmy sobie pytanie, w jaki sposób mamy ochronić cerę, co robić, aby zapewnić jej świeżość, delikatność i piękność? Musimy zacząć od stwierdzenia faktu, że niema na to powszechnego środka. Rodzaje cery bywają różne, przeto wymagają różnych środków ochronnych. Gatunek mydła, który doskonale odpowiada pewnemu rodzajowi skóry, w innym wypadku może okazać się zgubny i wywołać wysypkę, liszaje i t. p.



Natomiast czystość zawsze stanowi pierwszorzędny czynnik pielęgnacji cery. W wiejskiem powietrzu, wolnem od sadzy i kurzu, skóra twarzy długo zachowuje czystość i nie wymaga tak częstego mycia. Inaczej jest w mieście, zwłaszcza przemysłowem. Już po godzinnej pracy osiada na twarzy pokład pyłu i sadzy, niewidzialny wprawdzie dla oka, ale dający się stwierdzić w łatwy sposób. Wytrzyjmy twarz kawałkiem waty, zmoczonej w alkoholu lub benzynie, a przekonamy się, ile pozostaje na niej brudu!...

Dlatego nie wystarcza raz na dzień myć twarz, należy tę czynność powtarzać częściej i myć twarz nie rzadziej, niż ręce. Czem? — spytają czytelnicy. — Wodą! Zdarzają się cery tak wrażliwe, że nie znoszą wody, zwłaszcza wodociągowej, zawierającej dużo soli wapiennych i magnezowych. Ale i na to jest rada: wodę należy przegotować, względnie dodać do niej trochę boraksu lub dwuwęglanu sodu (łyżeczkę na litr).

Czy woda ma być zimna czy gorąca? Pytanie to można rozstrzygnąć w ten sposób, że należy umyć twarz gorącą, a potem skropić ją zimną wodą. Osiąga się przytem podwójną korzyść: ciepła woda łatwiej rozpuszcza brud i rozszerza naczynia, powodując dopływ świeżej chłonki, zimna zaś — odświeża cerę i kurczy drobne naczyńka (gimnastyka naczyń!).

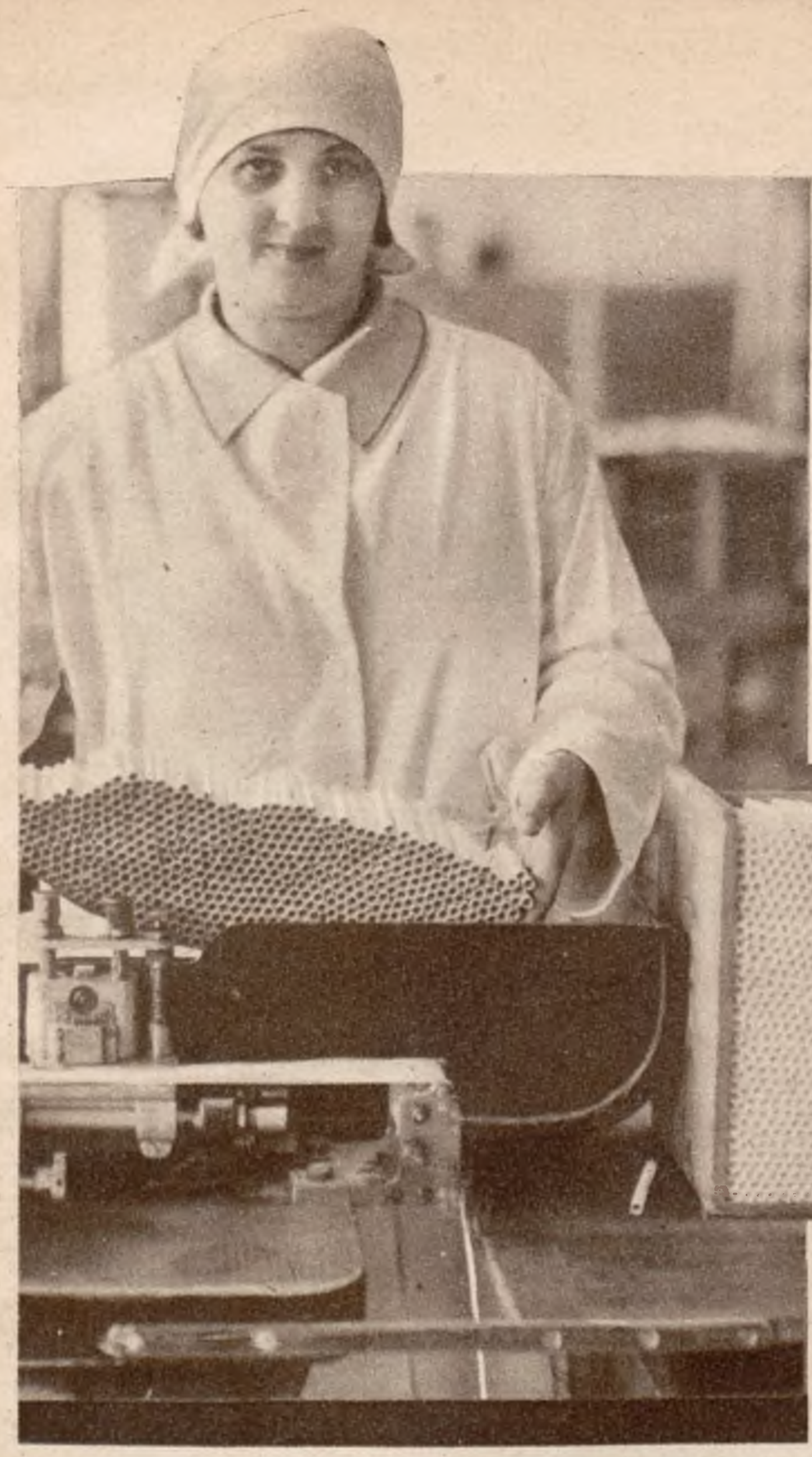
Po umyciu należy twarz posmarować tłuszczem i lekko wytrzeć miękkim ręcznikiem; przed wyjściem na powietrze dobrze jest wetrzeć w skórę odrobinę kremu.

Sprawa mydła nastręcza więcej trudności, istnieją bowiem cery, które wogóle nie znoszą zetknięcia z mydłem. Używać go więc można tylko wtedy, gdy się stwierdzi, że nie drażni ono skóry. W każdym razie nie powinno ono zawierać zbyt dużo tłuszczu, i zupełnie być wolne od ługu i perfum. Mydeł lekarskich można używać tylko na wyraźne zlecenie lekarza.

Płyny do mycia twarzy, zawierające alkohol, po dłuższem stosowaniu zanadto wysuszają skórę, działają przeto szkodliwie na cerę, natomiast można się niemi posługiwać od czasu do czasu. Inne płyny, naprzykład woda toaletowa, nie mają większego znaczenia, o ile chodzi o cerę normalną, skórę zaś chropowatą i zbyt suchą można przemywać zwykłem mlekiem z niewielkim dodatkiem boraksu; na tłuste cery działa doskonale przegotowana woda z boraksem lub sodą. Polecić też można następującą mięszankę: 40 gr potasu + 10 gr alkoholu + 200 gr wody przekroplonej + 100 gr wody pomarańczowej. Nadewszystko jednak, cerę tłustą należy zmywać kilka razy na dzień. Na noc dobrze jest posmarować twarz i ręce tłuszczem, a potem lekko wytrzeć; zwłaszcza nie może o tem zapominać ten, kto używa pudru, lub szminki. W przeciwnym razie skóra łatwo pęka, staje się chropowata i zdradza skłonność do przedwczesnych zmarszczek.

Masaż twarzy podtrzymuje świeżość i sprężystość skóry, trzeba go jednak stosować ostrożnie i umiejętnie. Równocześnie można zastosować gimnastykę pewnych mięśni twarzy. *Dr. B. W.*

Praca zawodowa kobiet



Najistotniejszą sprawą naszego życia na ziemi jest praca, która zabezpiecza nam byt lub stanowi naszą wewnętrzną potrzebę. Człowiek, który nie pracuje ani umysłowo ani fizycznie jest pasorzytem, żerującym na społeczeństwie. (Nie mówię tu o tych, którzy z powodów od siebie niezależnych nie mogą otrzymać pracy.) Nie ma zadowolenia wewnętrznego ze spełnionego wobec społeczeństwa obowiązku i nie odczuwa przyjemności dobrze zasłużonego odpoczynku.

Praca to ruch — ruch to życie — jakże żyć w bezruchu?

I dlatego praca powinna być dla każdego dobrodziejstwem, a nie, jak się nieraz słyszy, przekleństwem.

Trzeba tylko umieć ustosunkować się do danej pracy, nie narzekać i nie rozgoryczać się.

Przypomnijmy sobie, ile razy praca ratowała nas od tak zwanych czarnych myśli. Przypatrzmy się rzeszom bezrobotnych, co daliby oni, by móc pracować!

Jak często spotyka się u kobiet narzekanie na pracę. Móc nic nie robić — marzy niejedna. Czemże są te rojenia? Ścieżką do nierządu, lub do małżeństwa nie z miłości, lecz małżeństwa sprzedajnego. Wyjście za mąż, to u niektórych kobiet pojęcie o zupełnem próżniactwie. Co wprowadza taka kobieta w pożycie małżeńskie? Bezład, nieporządek w domu, nadmierne wydawanie pieniędzy, kłótnie, tak, że dom staje się piekłem, a nie ostoją. Naogół jeden człowiek na stu jest tem, czem powinien być. Przeważnie zaczynamy pracować zawodowo w wieku, kiedy charakter nasz nie jest jeszcze skrystalizowany, między 18 a 20 rokiem życia, często nawet od 16 roku i to przymusowo, gdyż tego wymagają od nas warunki życiowe.

To też bardzo wiele kobiet pracujących zarobkowo obrało sobie zawód zupełnie przypadkowo, do którego zupełnie się nie nadawały, przez co powiększyły gromadę istot niezadowolonych. Zapewne, że najmilej byłoby pracować w myśl naszych upodobań i uzdolnień. Jeżeli jednak okoliczności życiowe nie pozwoliły na to, powinniśmy się starać rozbudzić w sobie zainteresowanie dla zawodu, w którym zmuszeni jesteśmy pracować i zdawać sobie sprawę, iż nasza mechaniczna i nudna nieraz 7-mio czy 8-mio godzinna praca stanowi jedną z licznych cegiełek w budowie państwa, i daje równocześnie zarobek wielu innym ludziom. Obecnie prawie wszystkie kobiety poza gospodarstwem domowem i wychowaniem dzieci muszą pracować zarobkowo, co je zwykle nadmiernie przeciąża, niestety jednak nie da się uniknąć.

W dobie dzisiejszej niemal wszystkie zawody są dla kobiet dostępne.

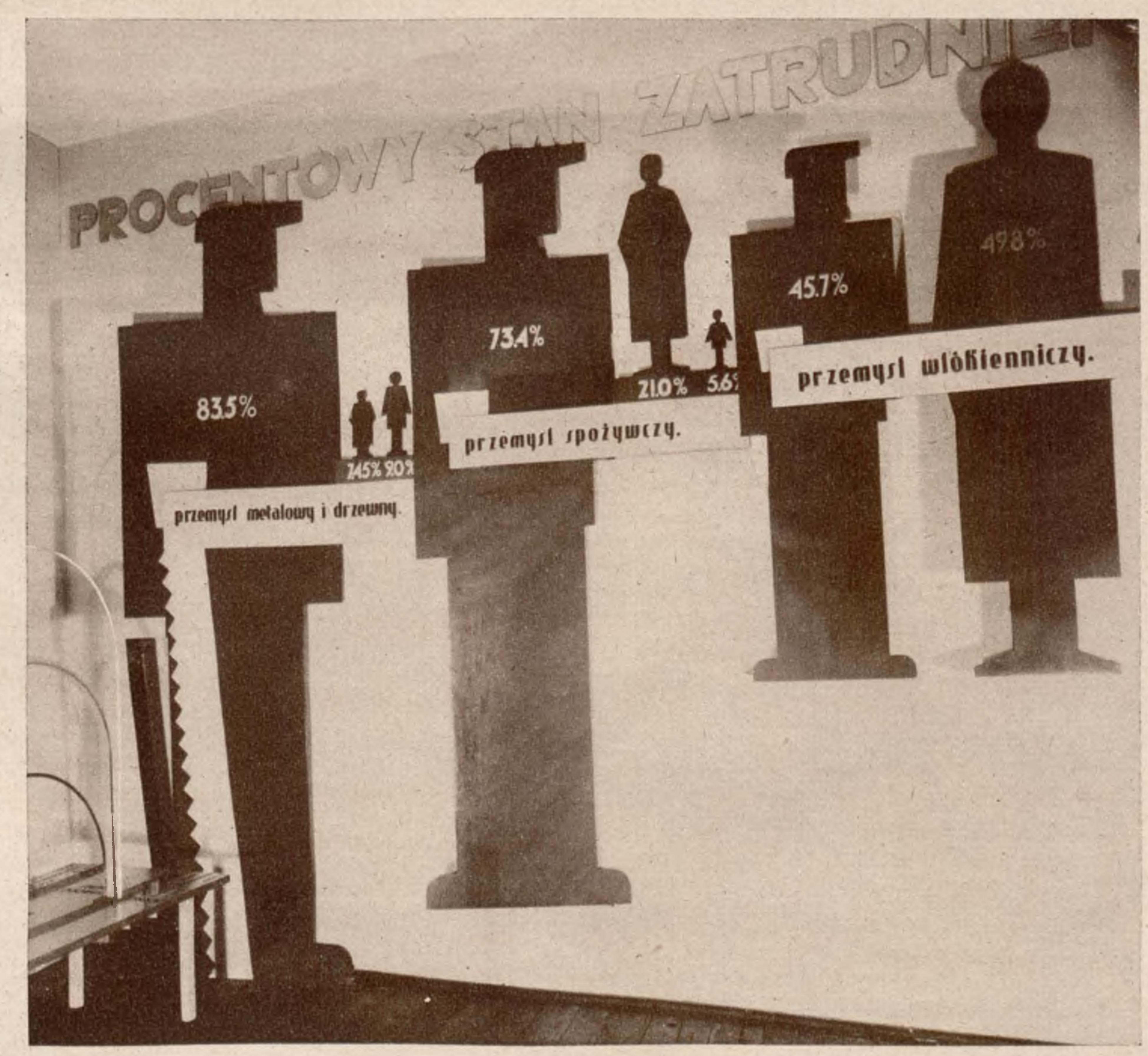
O ile zarobek ich wynosi tyle, iż mogą opłacić pomoc domową, oddają się spokojnie pracy zawodowej.

Przeważnie jednak spada na nie ciężar prowadzenia gospodarstwa domowego i troska o dzieci.

Kobiety nie powinny podejmować się pracy wymagającej dużej siły fizycznej: a więc w górnictwie, ciesielstwie, przy dźwiganiu ciężarów, w kuźniach i hutach. Poza tem ogromnie szkodzi kobiecie praca nocna. Ustawy wprawdzie zakazują kobietom zawodowej pracy nocnej, niestety, jednak nie zawsze zakaz bywa przestrzegany. Kobieta, która przepracuje całą noc w fabryce, a potem nie może wypocząć, gdyż w dzień krząta się po domu, wyczerpuje się i niszczy bardzo szybko. Zwłaszcza podczas ciąży i w połogu kobieta powinna znaleźć ochronę. W ostatnich miesiącach ciąży bardzo szkodliwa jest praca z ołowiem i tytoniem. Statystyka wykazuje większą liczbę poronień i przedwczesnych porodów tytoniarek. Oczywiście, że wiele kobiet, zapominając o własnem zdrowiu i zdrowiu swego potomstwa, musi się troszczyć tylko o zarobek.

Jednakże przestrzeganie zasad higjeny, wzorowa czystość i umiejętne rozłożenie pracy domowej może nieraz zapobiec złemu.

L.



Procentowy stan zatrudnienia mężczyzn, kobiet i młodocianych w poszczególnych zawodach.



Rozmowa pana Macieja z panem Antonim

Niechże każdy co chce powie,
Najważniejsza rzecz, to zdrowie.
Choćbyś miał pieniędzy wory,
Co ci z tego, kiedyś chory?
Choćbyś jadł sam chleb raz wy,
Toś szczęśliwy, kiedyś zdrowy.
Szkoda tylko, drogi kumie,
Że nie każdy to rozumie.
Niejeden jak naumyślnie
Traci zdrowie lekkomyślnie;

Na chorobę się naraża
I nie pójdzie do lekarza,
Aż go wreszcie wtedy szuka,
Kiedy śmierć już do drzwi puka.
A już wtedy, mocny Boże!
To i doktór nie pomoże.
Tak, tak kumie, racją macie,
Wcale mądrze to gadacie.

Bo i ja, jak tylko mogę,
Co miesiąca czytam „Drogę".
Tam się człowiek świetnie dowie,
Jak ochraniać trzeba zdrowie.
Zapamięta także sobie,
Jak zachować się w chorobie.
Tak, Macieju, rację macie,
Że o zdrowie swoje dbacie.
Bo niech każdy, co chce, powie
Najważniejsza rzecz — to zdrowie!...

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie